



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с тунцом и хрустящим картофелем

Тарелка с тунцом и хрустящим картофелем — салат. Калорийность: 86.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

Время 35 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

86,9 Ккал	7,6 Белки, г	3,6 Жиры, г	5,8 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Тунец консервированный в собственном соку — 100 г
- ☐ Куркума — щепотка (опц.) Зелёная стручковая фасоль
- ☐ Яйцо — 1 шт.
- ☐ (свежая или замороженная) — 50 г
- ☐ Микс салата или шпинат — 30 г
- ☐ Помидоры черри — 50 г
- ☐ Мелкий картофель — 130 г
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Оливки зелёные с песто — 30 г
- ☐ Зелёный лук или петрушка — 1 ст. л. (5 г)
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Чёрный перец — щепотка
- ☐ Копчёная паприка — 0,5 ч. л.

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: картофель нарежьте «гармошкой», посыпьте специями, сбрызните маслом и запеките 25–30 минут при 200°C.
- 02 Яйцо сварите 6–7 минут, остудите и разрежьте пополам.
- 03 Фасоль бланшировать 2–3 минуты.
- 04 Тунец размять, помидоры разрежьте пополам.
- 05 В миску выложите салат, сверху — картофель, тунец, яйцо, фасоль, помидоры, оливки.
- 06 Посыпьте зеленью, полейте лимонным соком.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru